

O SEU MELHOR

*Como Fazer com Que Tempo,
Energia e Prioridades
Cooperem a Seu Favor*

CAREY NIEUWHOF

AMOSTRA



ALTA BOOKS

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2023



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 1

PARTE 1: TANTO ESTRESSE NÃO É BOM

1. CONSTRUA UMA VIDA DA QUAL VOCÊ NÃO QUEIRA FUGIR

Por que a Maioria de Nós, no Íntimo, se Ressente da Vida e da Carreira que Construimos com Tanto Cuidado 7

2. CHEGA DESSA VIDA LOUCA E OCUPADA

Viva de uma Maneira que o Ajude a Prosperar Amanhã 25

PARTE 2: CONCENTRE SEU TEMPO

3. DÁ TEMPO, SIM

Duas Mundanças Mentais Críticas sobre o Tempo 45

4. ENCONTRE SUA ZONA VERDE

Como Descobrir Quando Você Está no seu Melhor 59

PART 3: POTENCIALIZE SUA ENERGIA

5. FAÇA O QUE VOCÊ FAZ DE MELHOR

Invista Sua Energia Para Obter os Melhores Resultados 77

6. ZONA AMARELA, ZONA VERMELHA E OUTROS PROBLEMAS DA VIDA REAL

Como Potencializar Momentos e Situações Não Ideais 93

PART 4: DETERMINE SUAS PRIORIDADES

7. SEQUESTRADAS

Por que é Tão Fácil Sempre Ficar para Trás 109

8. LIVRE DE DISTRAÇÕES

Como parar de se interromper 129

9. E AS PESSOAS?

*O Que Fazer Quando as Pessoas Erradas Querem Sua Atenção e as Certas,
Não* 145

PART 5: TEORIA, ESTA É A VIDA REAL

10. A GRANDE SINCRONIZAÇÃO

Como Sincronizar Tempo, Energia e Prioridades Todos os Dias
167

11. PROSPERE

Como Recalibrar Quando a Vida Acaba Com Seu Plano Perfeito 185

12. SUA VERSÃO DO FUTURO MANDOU UM “OI”

*INão é Apenas o que Você Faz Que Importa, Mas Também Quem Está Se
Tornando* 201

GLOSSÁRIO 209

NOTAS 211

ÍNDICE 215



PARTE 1

**TANTO
ESTRESSE
NÃO É BOM**

AMÓSTRA



C A P Í T U L O 1

CONSTRUA UMA VIDA DA QUAL VOCÊ NÃO QUEIRA FUGIR

*Por Que a Maioria de Nós, no Íntimo, se
Ressente da Vida e da Carreira que Construimos
com Tanto Cuidado*

O que chamamos de desespero muitas vezes é apenas o doloroso
anseio de uma esperança não suprida.

— *George Eliot*

Quinze anos atrás, a vida pareceu exceder, e muito, o que eu havia me proposto a viver e o que podia suportar. A organização que eu liderava havia crescido mais do que esperava, e as pressões da coordenação da equipe, desse crescimento, de um casamento de mais de uma década e da criação de dois filhos pequenos superaram minhas expectativas.

Certa noite, depois de estacionar na garagem de casa, fiquei sentado no carro, o sol havia desaparecido há pouco tempo, de modo que não era nem dia nem noite. O céu estava acinzentado, e o rádio, ligado,

mas eu não estava realmente ouvindo. Mentalmente, eu estava em um impasse, sem saber se teria energia para entrar pela porta.

Acho que o jantar ainda não está pronto. Provavelmente, está tudo atrasado de novo.

Assim que entrar e decidir me deitar no sofá para recarregar as energias, não só verei Toni revirar de olhos (“Carey, como você pode estar tão cansado de novo, não percebe que preciso de sua ajuda?”), mas também serei abordado por meus dois filhos, que pularão em cima de mim, querendo brincar.

O dever de casa não está feito — isso é certo. A última coisa que quero fazer é ajudá-los nos deveres de casa. Especialmente se forem de matemática.

Então me perguntei: Alguém já me viu? Não vi ninguém passar pela janela da frente.

Talvez eu devesse dar marcha à ré e voltar ao trabalho. Argh.

Assim que pensei nisso, percebi que não havia saída. Havia tantos problemas para resolver no escritório — provavelmente mais do que em casa. Então, não, nada de voltar para o trabalho.

E se eu passar na casa de Andrew?

Espera. Não mando mensagem para ele há... caramba, um mês, seis semanas. Isso não vai dar certo.

Como essa situação pode melhorar? Como saio dela?

Preciso fugir.

Nem sei dizer quantas vezes eu quis fugir naquela época. Talvez não fugir de verdade, como largar meu emprego, sofrer um grande corte salarial, destruir minha carreira e fazer minha esposa pensar (de novo) que casar comigo foi um erro terrível, mas me libertar de alguma forma. Como um menino de 5 anos de idade que decide que está farto

de sua família, coloca uma camiseta e uma bandana na mochila e sai correndo furioso pela rua.

Só que, no meu caso, tudo estava indo excepcionalmente bem, pelo menos olhando de fora. Eu me casara com minha namorada da faculdade e tínhamos dois filhos saudáveis. Em termos de carreira, mudara de uma rádio para o direito e acabei virando pastor de uma igreja local, (sim, eu sei, é uma das carreiras mais recomendadas por boa parte dos orientadores vocacionais). Pensei que seria apenas uma designação de dezoito meses em pequenas igrejas rurais, mas ela acabou se transformando em décadas de serviço com as mesmas pessoas em uma igreja na área de Toronto, com vários núcleos. No final da minha primeira década na função, nos tornamos a igreja que mais crescia em nossa denominação e uma das maiores do país.

Então... foi um sucesso, não é? Bem, em muitas frentes, sim. Só que, dentro de mim, a pressão só crescia. Eu realmente não sabia como liderar uma equipe em crescimento. Fingi que sabia, mas minha estratégia de improvisar estava se desgastando (e irritando os outros).

Também fiquei impressionado com o número de pessoas que frequentavam nossa igreja. Memorizar nomes (algo em que eu já fora muito bom a certa altura) tornou-se um exercício inútil, pois meu cérebro ficava sobrecarregado constantemente.

“Que bom ver você aqui. É sua primeira vez? Qual é o seu nome mesmo?”

“É Dave. O mesmo nome que falei na semana passada e na anterior, quando nos conhecemos.”

“Certo... Dave.”

É, isso aconteceu mesmo. Que tipo de pastor não lembra o nome dos outros?

Minha fórmula para lidar com o crescimento era tão simples quanto estúpida: mais pessoas equivalem a mais horas de trabalho. Como

resultado, eu estava pulando horas de sono, o que fazia com que eu me sentisse, ao mesmo tempo, inconsciente e irascível na maioria dos dias. Eu não tinha ideia de como liderar algo maior. Se o crescimento continuasse, minha única estratégia era trabalhar mais, mas eu estava começando a sentir que isso me levaria a algum precipício, chegando a uma morte prematura. Eu estava bem otimista no início de minha liderança, mas recentemente, começara a me perguntar: *Será que consigo dar conta sozinho?*

Minha incapacidade de acompanhar o trabalho também me levou a falhar em casa. Minha família raramente me via nos meus melhores momentos. Algo pequeno, como pisar descalço em uma peça de Lego podia me levar a um colapso que durava o dia inteiro.

Essas são apenas algumas amostras da minha vida na época. Tudo parecia tão insustentável. Se as coisas ficassem mais complicadas ou mais sobrecarregadas, elas me levariam embora como uma folha em uma tempestade de vento.

Pior, eu não tinha nem 40 anos. Ficava pensando: *Por favor, não me diga que há mais décadas assim pela frente!*

Com isso, voltamos à questão da fuga. Eu não ficava pensando em uma rede em Fiji, onde pudesse descansar, ou em uma vida alternativa em alguma cidade nova com cafés melhores. Não, eu queria era fugir para um armazém.

Ao contrário do meu trabalho atual, o armazém oferecia *muitos* atrativos. Gerenciar caixas de papelão seria muito mais simples do que gerenciar os desafios da liderança. Descarregar um palete era muito mais atraente do que lidar com mais uma pessoa no meu escritório descarregando sua raiva em cima de mim. E o melhor de trabalhar em um depósito é que quando você empilha as caixas, elas ficam empilhadas. Isso contrasta fortemente com as pessoas, que nunca parecem fazer o que você quer.

Não é como se eu não quisesse ou não tivesse ajudado a criar tudo que acontece na minha vida. Sim, ela é imprevisível, e não, não era possível ter previsto os detalhes, mas eu me propusera a tudo, exceto, é claro, ao estresse. É como se a vida que construí com tanto cuidado se voltasse contra mim, me traísse. Não era para ser assim.

FALTA TEMPO, ENERGIA, E SOBRAM TAREFAS

Quando eu estava vivendo de um jeito que me fazia querer fugir, sentia que nunca tinha tempo suficiente para fazer o que realmente importava, muito menos para as pilhas de coisas que precisava resolver. Meu nível de energia estava perpetuamente baixo, como se eu estivesse alternando entre o piloto automático e um universo zumbi. Às vezes parecia que me bastava um dia ruim para me esvaír completamente. E quanto às minhas prioridades, era como se eu quase não tivesse controle sobre minha vida, porque a possibilidade de fazer o que queria era sequestrada diariamente — não, melhor, de hora em hora — por outras pessoas e compromissos.

Eu não queria estragar minha vida, mas tive a sensação de que era exatamente isso que estava fazendo. Estava sobrecarregado, cheio de compromissos e trabalhando além da conta, exatamente com o que achava que queria fazer da minha vida. Igualmente desanimadora era a realidade de que meus sonhos estavam sendo excluídos no processo. Eu sempre quis escrever um livro. Antes dos 40 anos de idade, não havia digitado literalmente nenhuma palavra, não saíra em busca desse sonho. Minha família não estava atingindo nossas metas financeiras. Para piorar, eu não tinha hobbies, nunca encontrava tempo para me exercitar e me ressentia silenciosamente das pessoas que arranjavam tempo para aproveitar a vida. Eu mal sobrevivia.



Muitas pessoas estão sobrecarregadas, cheias de compromissos, trabalhando além da conta, exatamente com o que achavam que queriam fazer da vida. +

No fim das contas, tudo isso me acertou em cheio. Em 2006, meu ritmo insustentável não apenas me esmagou — também quase me matou. Caí de cabeça em um burnout. Passei meses sem sentir paixão alguma, minha energia estava minada e minha esperança mal tremulava. Não era o fim, mas definitivamente parecia ser. Eu estava entorpecido. É como se meu corpo tivesse entrado em greve e dito: “Chega de loucura.”

Se você não declarar um limite para o seu trabalho, seu corpo o fará.

Na mesma linha, você tem alguma ideia do efeito que o estresse crônico pode ter no *seu* corpo? Claro, talvez você não tenha tido um burnout. Mas se você acha que o estresse não lhe custa nada, é melhor reconsiderar.

O PREÇO DO ESTRESSE

O estresse — que é clinicamente definido como “qualquer estímulo intrínseco ou extrínseco que evoca uma resposta biológica”¹ — aparentemente pode causar danos bem sérios. A Associação Norte-americana de Psicologia observou que o impacto do estresse pode incluir dores de cabeça, dor crônica, falta de ar e ataques de pânico. Ele também tem sido associado a azia, refluxo ácido, inchaço, náusea, indigestão,

perda do desejo sexual, menor contagem e motilidade espermática, e infertilidade. Além disso, o estresse pode afetar adversamente o funcionamento da memória, retardar o tempo de reação e criar distúrbios comportamentais e de humor.

Que encantador.

O estresse também pode prejudicar a comunicação entre o sistema imunológico e o eixo HPA — um sistema de feedback complexo que envolve vários órgãos e regula os hormônios do estresse, incluindo o cortisol. Não, eu também não tinha ouvido falar disso até pesquisar, mas, aparentemente, o estresse aumenta os níveis de cortisol, o que, por sua vez, pode gerar uma série de problemas de saúde física e mental, como fadiga crônica, diabetes, obesidade, depressão e distúrbios autoimunes. As pesquisas também relacionam o estresse a problemas cardiovasculares fatais, como ataques cardíacos e derrames.²

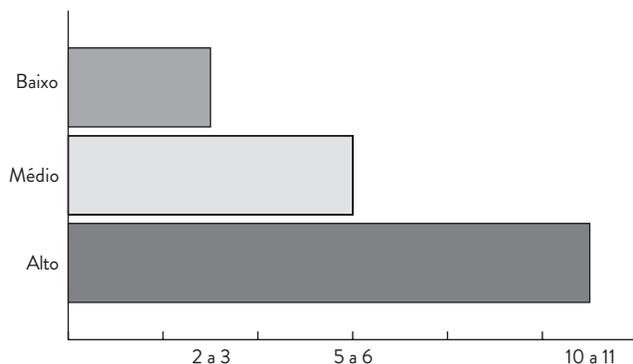
Surpreendentemente, essa é apenas uma lista *parcial* dos danos que o estresse pode causar, mas precisamos mesmo citar mais? Acho que não.

A tecnologia só complica tudo. Você costumava ter que ir ao escritório para trabalhar. Agora, graças ao seu telefone, o escritório vai até você — um lindo presente para todos nós que somos viciados em trabalho. Nossa incapacidade de controlar o uso da tecnologia está nos deixando mais doentes, ansiosos e mais perturbados do que nunca.

Então, dito tudo isso, você tem alguma ideia do seu nível de estresse pessoal? Para ajudá-lo a descobrir, criei um pequeno teste de burnout que pode lhe dar uma ideia aproximada de seu nível de estresse atual. Você pode fazê-lo gratuitamente em www.atyourbesttoday.com [conteúdo em inglês]¹. Com os resultados, embora não sejam científicos, você pode ter uma noção de seu nível pessoal de burnout.

1 A editora não se responsabiliza pela manutenção e atualização do conteúdo do site.

INDICADOR DE BURNOUT



SEU OBJETIVO NÃO É SOBREVIVER

Você não escolheu uma vida repleta de doenças geradas por costumes. Nem eu. No entanto, praticamente todos estamos sobrecarregados, cheios de compromissos e trabalhando além da conta. Os pais se sentem perpetuamente atrasados. Pessoas aposentadas estão estressadas, assim como trabalhadores em cargos iniciais e estudantes do ensino médio, que estão cada vez mais sendo abalados por ansiedade e ataques de pânico. Enquanto isso, empresários, gerentes, enfermeiros, advogados, comerciantes, socorristas, contadores, líderes religiosos e até mesmo os médicos — que diagnosticam nosso estresse — se veem inundados de trabalho, por tentarem dar conta de tudo.

Isso é realmente notável. Afinal, como que as pessoas mais prósperas que já viveram (ou seja, todos nos países desenvolvidos do século XXI) resumiram suas vidas a uma questão de *sobrevivência*? Sério. Quer dizer, nós dificilmente temos que fazer nossas próprias tangas ou caçar cervos na floresta para alimentar nossas famílias. Há pouca coisa em nossas vidas que exija nossa mera *sobrevivência*, mas no caminho para sermos as pessoas mais ricas e livres que já existiram, nós nos escravizamos para sobreviver.

Como diabos chegamos ao ponto de dizermos coisas como estas?

“Eu só preciso aguentar até as férias.”

“Espero que eu sobreviva às provas finais.”

“Realmente, meu objetivo é chegar até julho, e então vai ficar tudo bem... Assim espero.”

Muitos de nós se encontram em uma situação indesejada: ressentidos com a vida e a carreira que construíram com tanto cuidado. Ou se ainda não chegaram a esse ponto, estão perto.

Então, deixe-me perguntar: *você* está querendo fugir? Sua vida está cheia de atividades por fora e tomada de um vazio emocional por dentro?

A primeira coisa a fazer é encarar a realidade.

NÃO É APENAS UMA FASE

Para reviver algo que se pareça minimamente com a esperança em meio a toda a sobrecarga, talvez você se diga que o estresse que está sentindo e a vida louca e ocupada que está vivendo não são ruins, porque é *apenas uma fase* .

Passei a minha primeira década como líder me convencendo de que estava apenas em um período agitado. Parecia uma explicação plausível. Afinal, eu tinha tantas responsabilidades. Então, dizia a meus amigos e familiares: “Sim, está uma loucura agora, mas é apenas uma fase agitada.”

Ao vê-los de novo, um mês depois, repetíamos essa mesma conversa.

Por fim, meus amigos e familiares começaram a zombar de mim, como de praxe. “Você está sempre em uma fase agitada. Sempre diz isso. Hahaha!”

Eles estavam certos.

A honestidade deles finalmente me fez ser honesto comigo mesmo. Minhas sucessivas explicações sobre a novidade que estava enlouquecendo a minha vida — dizendo que tudo ficaria melhor depois que o projeto/viagem/férias/ano acabasse — me faziam parecer um cara que não tinha se dado o trabalho de ouvir seu pequeno e fútil roteiro já há algum tempo. Não use a mesma desculpa que eu. As fases, afinal, têm começos e fins. Se a sua fase agitada não tem fim, *não é uma fase — é a sua vida.*

Não estou tentando desanimá-lo. Estou tentando ajudá-lo. Talvez seja hora de ser sincero consigo mesmo sobre o que está acontecendo em sua vida.

Para ajudá-lo a ver isso sob uma nova perspectiva, deixe-me dar uma reviravolta na história. O que você diria para a próxima geração se fosse *absolutamente sincero* sobre como descobriu a *verdadeira* face da vida? Você diria algo parecido com isto?

O DISCURSO DE FORMATURA MAIS HONESTO DE TODOS

Imagine-se subindo a um palco para fazer seu primeiro discurso de formatura, dizendo a uma turma de formandos algo assim:

“Estou honrado em estar com vocês hoje em sua formatura em uma das melhores universidades do mundo. A maioria das pessoas, em um momento como este, tentaria inspirar vocês. Pessoal, estou aqui para falar sério, porque a verdade é sua amiga.

“Vocês provavelmente estão se perguntando o que está por vir. Permitam-me apresentar uma prévia.

“Para começar, a maioria de vocês está endividada em um nível muito além do confortável. Boa sorte na quitação, mas vou antecipar o futuro que vocês financiaram. Se já não estiverem apaixonados, talvez encontrem alguém em breve e se acomodem. Vocês conseguirão um

emprego — espero que seja um cargo estável, se tiverem essa sorte. Em algum momento, se quiserem, poderão até ter filhos. Mas lá no fundo, haverá uma dor ainda não diagnosticada — uma sensação tácita de que há um chamado relevante para vocês, mas suas vidas estarão tão fora de controle que vocês nem conseguirão parar tempo o suficiente para descobrir seu porquê. Enquanto se sentam em um escritório dia após dia, sufocando lentamente, viverão com essa angústia de nunca chegar perto do que, pelas suas suspeitas, vocês poderiam ter sido. Não entenderão totalmente a ansiedade, é claro, mas acabarão percebendo que esta vida, que esperaram tanto tempo para ter, é aquela que os faz, na maioria dos dias, desejar fugir.

“Para alguns de vocês, a fuga acontecerá todos os dias às 16, 17 ou 21 horas — sempre que finalmente puderem voltar para casa ou fechar o notebook de vez. Acabarão comendo qualquer coisa, porque estão cansados demais para cozinhar, assistindo ao seu programa favorito, ou navegarão nas redes sociais até seus olhos arderem e vocês adormecerem com o telefone ainda na mão. Alguns encontrarão sua fuga em um terceiro copo de bourbon ou vinho na maioria das noites, ou relaxarão com um baseado ou outra ida à geladeira, porque a realidade parece um pouco pesada demais para suportar. Para outros, será a medicação prescrita que vocês não estão mais tomando conforme as orientações. Ou vocês se afastarão das pessoas que lhes são mais próximas e flertarão na internet com outras que conheceram no colégio, porque seus relacionamentos atuais são tão monótonos (apesar do que o feed do seu Instagram sugere). Ou talvez vocês vivam para o fim de semana. Ou para suas próximas férias. Ou para uma ida ao lago. Ou para o jogo. Ou para a piscina. Ou para sua próxima massagem. Qualquer coisa, menos o que vocês estão fazendo agora.

“Alguns, de maneira irônica, vão enterrar sua dor com mais trabalho. Afinal, o vício em trabalhar é o mais recompensado do país. Vocês podem ser demitidos por beber demais, mas trabalhar demais geralmente leva a uma promoção. Também lhes rende um aumento.